

**U.D.: "CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD".**

**EL CALENTAMIENTO.**

**Concepto:**

Podríamos definir el calentamiento como el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento.

**Objetivos:**

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

- 1.- Ayuda a la prevención de lesiones.
- 2.- Ayuda a preparar al deportista física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal. Con el calentamiento preparamos tanto el sistema cardio-respiratorio como el neuromuscular y locomotor.

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares.

Las principales lesiones que puedes ayudar a prevenir con el calentamiento son las lesiones musculares y articulares.

**Efectos del calentamiento en el organismo.**

Sobre el aparato cardio-vascular: Aumenta la frecuencia cardiaca, causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo y, por tanto, aumenta la oxigenación de los músculos.

Sobre al aparato respiratorio: Aumenta la frecuencia respiratoria, facilitando el transporte de oxígeno por la sangre a los músculos.

Sobre el sistema muscular: El músculo aumenta su temperatura, con lo que disminuye su viscosidad intramuscular favoreciendo la contracción muscular.

Sobre el sistema nervioso: Mejora la coordinación neuromuscular, con lo que podremos realizar mejor las técnicas deportivas que practiquemos.

## **Metodología del calentamiento**

No existen reglas exactas para un calentamiento. Este está supeditado a las características de cada individuo y a las características de la actividad deportiva que realiza.

Características: Debe ser

- √ Prolongado: ya que el requerimiento brusco y prematuro del organismo provoca agarrotamiento muscular y ahogo.
- √ Progresivo: siempre de menos a más, procurando empezar por las partes que van a soportar un mayor esfuerzo o sobrecarga durante las fases de trabajo.
- √ General -Adaptado: siempre se requiere de un calentamiento general a todo el organismo al empezar, para pasar luego a ser más específico de la modalidad deportiva a realizar.

## **Intensidad y duración del calentamiento**

Intensidad: pulsaciones aconsejadas después de un calentamiento y antes de empezar la actividad propiamente dicha \_\_\_\_ 90-120 pul/min.

Duración: (dependiendo de la actividad posterior y del nivel de entrenamiento del alumno) 15' - 30' aprox.

El calentamiento no debe ser ni muy corto ni muy largo. Cada persona tiene un tiempo de calentamiento y éste variará según la temperatura del medio ambiente, la actividad posterior...

El calentamiento no debe ser fatigante.

Después de realizar un calentamiento no debe transcurrir más de cinco minutos antes de comenzar la actividad físico-deportiva.

## **Tipos de calentamiento**

El calentamiento puede ser:

GENERAL o ESPECÍFICO. Es general cuando afecta a todo el organismo y es específico cuando afecta a aquellas partes del cuerpo que van a intervenir en la actividad físico-deportiva que vayamos a realizar.

ESTÁTICO o DINÁMICO. Estático si se realiza en un mismo lugar, o dinámico si lo efectuamos desplazándonos.

## Estructura o fases (partes) de un calentamiento

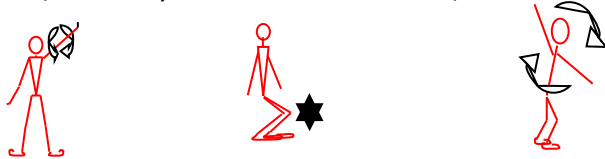
Todo ejercicio de un calentamiento debe pertenecer a uno de estos 4 grupos:

### 1.- MOVILIDAD ARTICULAR

Los ejercicios de movilidad van dirigidos a las articulaciones. Esto ayuda a calentar y circular el fluido sinovial. Estos han de ser controlados, continuos y suaves, así como confortables.

EJEMPLOS:

Circunducción de brazos, elevaciones de hombros, rotaciones de tronco, círculos con la cadera, flexión y extensión de rodillas,...



### 2.- DESPLAZAMIENTOS Y COORDINACIONES

Actividades que eleven la temperatura, el pulso y la respiración, para preparar al sistema cardio-respiratorio. Deben realizarse gradualmente, hasta el límite inferior de la ZONA DE TRABAJO (55% de la F.C.M.). En esta fase no has de estar jadeante pero sí más caliente y respirando más rápido/a.

EJEMPLOS:

Andar rápido, trotar suave, marchar, trotar lateral, cruzando pies, galopar, realizar esquivas en zig-zag, marchar, etc.

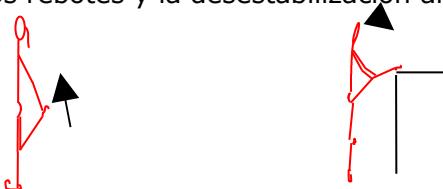


### 3.- ESTIRAMIENTOS

Son ejercicios cuya finalidad principal es la de estirar los grupos musculares. Estos estiramientos ayudarán a preparar las fibras musculares. Han de realizarse una vez los músculos están calientes. No debes sentir dolor al realizarlos.

EJEMPLOS:

Debes mantener el ejercicio 6 u 8 segundos, y se pueden repetir entre 1 ó 2 veces, evitando los rebotes y la desestabilización al realizarlos.

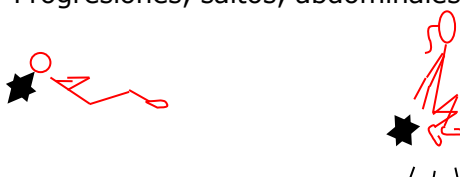


### 4.- EJERCICIOS MAS INTENSOS Y MUSCULARES

Identificamos aquí los ejercicios que trabajan alguna zona muscular más intensa.

EJEMPLOS:

Progresiones, saltos, abdominales, flexiones de brazos, lumbares, etc.



## **Factores condicionantes del calentamiento**

Existen diversos factores que condicionan la elección y la distribución de unos grupos de ejercicios sobre otros. Estos factores harán que el calentamiento sea más específico, pues los ejecutarás basándote en la elección de unos grupos y subgrupos concretos en función de determinadas circunstancias.

Los factores externos que condicionan la modalidad de un calentamiento son de tres tipos:

### **A) Condiciones externas**

-Tiempo atmosférico. Si hace frío, deberás realizar tu calentamiento basándote de forma específica en los desplazamientos y coordinaciones. Si hace una temperatura normal, realizarás el calentamiento utilizando de forma general todos los grupos.

-Terreno de juego sobre el que se hará la actividad física. Si la realizas en un terreno regular, elaborarás un calentamiento empleando de forma general todos los grupos del calentamiento. Si lo haces sobre un terreno irregular, deberás hacer un calentamiento más específico, basándote en ejercicios de los grupos: movilidad articular y desplazamientos y coordinaciones.

### **B) La actividad del calentamiento**

- Si en la actividad física posterior predomina el uso del tren superior (waterpolo) o del tren inferior (fútbol), realizarás un calentamiento con la utilización general de los 4 grupos, pero seleccionando ejercicios específicos que trabajen con mayor intensidad las partes del cuerpo que van a ser utilizadas.

### **C) El espacio físico para realizar el calentamiento**

- Si no dispones de espacio, realizarás un calentamiento estático, basándote en los ejercicios de los grupos 1,3 y 4, haciendo desplazamientos en el sitio (calentamiento en un vestuario). Si tienes espacio suficiente, los realizarás utilizando de forma general ejercicios de los 4 grupos del calentamiento.

## **Necesidad de "vuelta a la calma"**

Tan importante como el calentamiento es la fase de relajación o calma que debe proceder el esfuerzo físico. Una recuperación, con ejercicios ligeros, mantiene el metabolismo a un nivel más alto, favorece la eliminación del ácido láctico y acorta la recuperación.

Es necesario que el organismo, alterado por el esfuerzo, entre en una fase de equilibrio. Esta vuelta a la normalidad se consigue con ligeros trotes, ejercicios de relajación y de soltura y ejercicios respiratorios.

---

### **ACTIVIDADES PARA REALIZAR:**

- 1.- Diseña tu propio calentamiento teniendo en cuenta todo lo anterior.
- 2.- Describe algún juego que pueda utilizarse para el calentamiento

### **REFLEXIONA:**

¿El CALENTAMIENTO ha de ser igual para todas las personas en cuanto a intensidad, tiempo, ejercicio? ¿Por qué?